



# 国際ロータリー第2790地区 千葉南ロータリークラブ会報

## THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH



■創立■ 1964年3月2日 ■例会日■ 毎・金曜日12時30分 ■例会場■ オークラ千葉ホテル  
 ■会長■ 小林 透 ■幹事■ 廻 辰一郎 ■会報委員長■ 石井 慎一  
 ■事務局■ 〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 (☎043-245-3204)

2016-17年度

## 第2554回

平成28年8月26日(金) 点鐘12:30 <晴れ>

- ◆ロータリーソング『それでこそロータリー』
- ◆四つのテスト ～言行はこれに照らしてから～
  1. 真実か どうか
  2. みんなに公平か
  3. 好意と友情を深めるか
  4. みんなのためになるか どうか

### ◆お客様紹介

- ◇本日のゲストスピーカー  
千葉大学医学部附属病院看護部  
看護師長 がん看護専門看護師 奥 朋子様
- ◇卓話者付添 実方 晴美様
- ◇しもつけロータリークラブ 山本 郁夫様  
(第2550地区・栃木県)
- ◇千葉ロータリークラブ 吉成 庸子様
- ◇元会員 斎藤 晴朗様
- ◇斎藤晴朗元会員ご友人 小林 桜子様

### ◆会長報告 小林 透会長

先日の野城会員の葬儀告別式には参列、受付などのお手伝いと皆様本当にお疲れ様でした。改めて故人のご冥福をお祈り申し上げます。少しでも感じた事を話したいと思います。

葬儀において流された故人の多くの写真がロータリークラブの活動のものでした。また、喪主のご挨拶やご友人の弔辞でもロータリーという言葉が沢山出てまいりました。それほどまでに一人の人間を魅了し、積極的に活動させるロータリーの魅力とはなんだろうか？ととても考えさせられました。私はまだまだわかりませんが、見つけていきたいと強く願いました。

ではロータリーとは何なのでしょう？研修資料を見ても次のように記載されていますので紹介させていただきます。

「ロータリーは人道的な奉仕を行い、あらゆる職業に

おいて高度の道徳的基準を守ることを推奨し、かつ世界における実業人および専門職業人が世界的に結び合った団体です。簡単にいえば、自分を磨き人を育て、時には慈善活動、ボランティア活動などを行う世界的な団体です」

皆さんはいかが思われますか？

### ◆バナー交換

#### しもつけロータリークラブ 山本 郁夫 様

みなさんこんにちは。突然お邪魔して申し訳ありません。栃木県下野市(宇都宮市と小山市の間にあります)からやってまいりました。当クラブは33名の会員で、女性会員は1名です。

私はかんぴょうの間屋をしています。かんぴょうは全国シェア98%という栃木県の特産品です。お客さんは全国北海道から九州までおられますので、あちこちの都市のロータリークラブ(多分22、23回目くらい)にお邪魔しています。いろんな方とお会いできて、いろいろな情報、卓話もお聞きでき、楽しみに今日1時間を過ごしたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

当クラブのバナーは、ドイツのグリム童話をイメージしています。昔は石橋町と言っていましたが、ドイツ語で石橋はシュタインブリュッケンで、同じ名前の町がドイツにあり、姉妹都市関係にあったところから、栃木県石橋というところはグリム童話関係の建物などあります。その様な関係でグリム童話をイメージしたバナーとなっています。

### ◆コバケンとその仲間たちオーケストラ in 千葉のご案内 元会員・斎藤 晴朗 様、ご友人・小林 桜子 様

このオーケストラは、プロ・アマ・年齢を問わず、活動趣旨に賛同する不特定多数の演奏家達とそれを支えるスタッフから構成され、知的発達障がいのある方々を招いて生の演奏を聴いていただくためにボランティアコンサートを行って来ました。障がいのある人も、ない人も同じ空間と時間を共有し、同じ喜びを享受して、共生(inclusion)する社会を実現するための一助になることが、私たちオーケストラの願いです(「コバケンとその仲間たちオーケストラ ブログ」より引用)。

下記のとおり、「コバケンとその仲間たちオーケストラ in 千葉」を開催しますので、よろしく申し上げます。

### ◆日時◆

2016年10月2日(日) 14:00 開場 15:00 開演

- ◆場所◆ 千葉県文化会館大ホール
- ◆料金◆ 全席指定 3,000 円

### ◆委員会報告

#### 金親 博榮ガバナー補佐

8月23日、私と地区内のB氏に、互いによく知っているロータリアンA氏の名前の英語のメールが届きました。内容は、旅先のマルセイユで強盗に遭い、身包みはがれてしまい、ホテルからは出られず、帰りのフライトも8Hと迫っており、至急お金を送って欲しいとの事。(金親はメールを読んでいませんでしたので、まったく行動はしていません。) A氏からのメールは全て英語、B氏からは日本語のメールを繰り返し、結局、2200ユーロを、新橋にある窓口に、円で現金で持参する事になった。この時点で、金親は、Bさんより具体的な行動について相談を受けたが不審に思い、A氏に電話して、現在日本にしていることが判明。A氏のメールアドレスが、盗まれ、なりすましの偽メールを使ってやり取りしていた事がわかり、一件落着。

A名義の最初のメールは、ロータリー関係者に配信されており、RC日本支局の職員、八街のロータリアン、千葉南RC会員、その他の方々に届いていたようで全容はつかめていません。もう少しのところで、振込み作業をしてしまうところであった方が少なくとも2人はおいでの様子です。この件は、警察、地区幹事長に、伝えてあります。

メールアドレスの入手先がどこか、どの様なテクニックで、今回の事態を招来させたのかは、私には、まったくわかりませんが、被害が身近なものですから お知らせする次第です。ITの怖さですね。

おかしなメール、思い当たらないメールは、開封しないことが、大切のようです。開封によって、パソコン内のアドレス他のデータが盗み取られ、自身ばかりではなく、知り合いに被害が及ぶかもしれないと思いました。

### ◆ニコニコボックス報告

#### 《しもつけロータリークラブ・山本 郁夫様》

全国高等学校PTA連合会全国大会が千葉市幕張メッセで開催されました。ということで、今日はお邪魔します。

#### 《千葉ロータリークラブ・吉成 庸子様》

皆様にお会いできて大変うれしいです。

#### 《小林透会長、廻辰一郎幹事長》

皆様こんにちは。続けざまに発生する台風には困ったものです。来週早々にもまた上陸するかもしれないと言われており、進路が気がかりです。お気を付けてください。

本日のゲストスピーカー奥朋子様、お忙しい中を有難うございます。卓話をよろしくお願ひ致します。また本日は多数のお客様にお越しいただいております。ありがとうございます。どうぞゆっくりお過ごしください。

#### 《小野成子会員》

8月24日夕刻、釧路から無事戻りました。途中台風に遭い、停電やら屋根が吹き飛ばされた家を見たりと色々な経験をしてきました。19日には釧路ロータリークラブへメーキャップさせていただきました。なんと会員120名で80周年の用意をされていました。当クラブより古い

クラブがあると知って良い経験をさせていただきました。

|             |          |    |          |
|-------------|----------|----|----------|
| 本日のニコニコボックス | 14,000 円 | 累計 | 98,000 円 |
| 金の箱         | 698 円    | 累計 | 4,214 円  |

### ◆出席報告 (会員数51名)

|      |      |      |            |
|------|------|------|------------|
| 出席者数 | 欠席者数 | ビジター | 8/12 修正出席率 |
| 36名  | 15名  | 6名   | 休会の為、次回にて  |

千葉市内例会変更のご案内 [メーキャップにご利用下さい。](#)

|        |   |           |                |
|--------|---|-----------|----------------|
| 千葉RC   | 月 | 9/26      | 三井ガーデンホテル千葉    |
| 千葉西RC  | 火 | 9/20      | センテイタワー「東天紅」   |
| 千葉幕張RC | 火 | 9/20・9/27 | アパホテル&リゾート東京ベイ |
| 新千葉RC  | 水 | 9/14・9/28 | 京成ホテルミラマーレ     |
| 千葉北RC  | 水 | 9/21      | ホテルポートプラザちば    |
| 千葉中央RC | 木 | 9/15      | 三井ガーデンホテル千葉    |
| 千葉港RC  | 木 | 9/8・9/29  | 京成ホテルミラマーレ     |

## 本日の卓話

演 題⇒「がん患者を支えるコーチング」

卓話者⇒国立大学法人千葉大学医学部附属病院  
通院治療室看護師長・がん看護専門看護師  
奥 朋子様



千葉大学医学部附属病院看護師長  
がん看護専門看護師:がん看護の  
専門家です  
産婦人科・外科病棟で経験を積  
み、がんを抱える多くの患者さんた  
ちとかわって来ました

現在、がん看護専門外来でがん患者さんの療養生活についての相談に対応しています

今日は、患者さんの持つ力を最大限発揮するお手伝いをする、看護師としての私の活動をお話します

#### ◇21世紀、我が国におけるがんの位置づけ

- ・1981年以降、がんは日本人の死因第一位に
- ・生涯のうち2人に1人が罹患、3人に1人が死亡
- ・がんの診断・治療技術の進歩で5年生存率は50%を超えるようになった
- ・多くのがんは「慢性疾患」として位置づけられる
- ・「どれくらい」でなく「どのように」生きるかが重要
- ・よりよく生きるための支援が必要

#### ◇がん対策推進基本計画

- ・政府ががん対策基本法(平成18年法律第98号)に基づき平成19年6月に策定
- ・新たに平成24年度から平成28年度までの5年間を対象
- ・がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、がん

対策の推進に関する基本的な方向を明らかにする  
 ・これにより「がん患者を含む国民が、がんを知り、がんと向き合い、がんを負けることのない社会」を目指す。

◇重点的に取り組むべき課題

1. 放射線療法・化学療法・手術療法の更なる充実とこれらを専門的に行う医療従事者の育成
2. がんと診断された時からの緩和ケアの推進
3. がん登録の推進
4. 働く世代や小児へのがん対策の充実

◇がんに対する主な治療法

- ・手術療法
- ・薬物療法(抗がん剤治療)
- ・放射線療法

それぞれが単独でも効果をあげている  
 がん種や病期により、複数の治療法を組み合わせる方が有効性が高くなる

→手術だけでは完治できないがんがある

1970年代中ごろより手術療法、放射線療法、化学療法を組み合わせる**集学的治療**が行われる

◇集学的治療(一般的に)

- ・腫瘍が局所に限局した場合(主にⅠ期・Ⅱ期):病変をすべて切除する**根治手術**が中心
- ・Ⅲ期:切除不十分・微小転移等で再発リスク高く→根治性向上に**手術+抗がん剤・放射線療法併用**
- ・Ⅳ期:再発例:遠隔転移により根治手術は困難→延命及び症状緩和を目標とした**薬物療法・放射線療法**

◇入院治療から外来治療への移行

- ・在院日数の短縮化、副作用に対する対策の普及でがん治療(手術、化学療法、放射線療法)は外来治療の可能なものが増えた
- ・こういった背景により、入院環境で行われていたがん治療は外来、在宅へと移行
- ・医療者が患者に直接かかわる時間が制約

**患者さん、ご家族が疾患や治療を理解した上で、セルフケア能力を高めることが重要に**

◇がんサバイバーシップ

「がんと診断されたその瞬間に人はがんサバイバーとなり、一生サバイバーであり続ける」

(全米がんサバイバーシップ連合:1984年)

1. 診断前の時期
2. 診断の瞬間とそれに関連した心的外傷
3. 治療の段階
4. 治療後の移行段階
5. 長い経過観察の段階
6. がんに関係しない長期にわたる生活

(勝股範之監訳:がんサバイバー P3、医学書院、2012.)

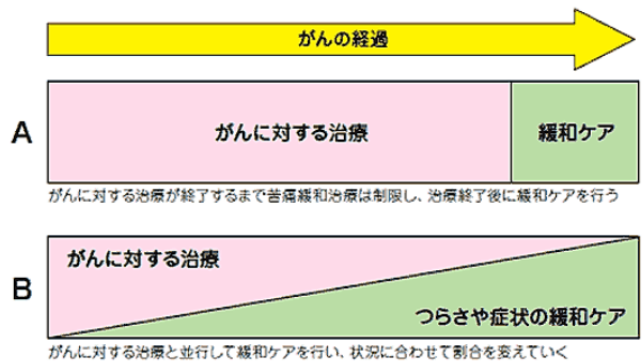
◇がんサバイバーシップは、「教育の好機」

- ・がんサバイバーは健康行動を変えたり、別のがんや心疾患のリスクを減らしたりできる
- ・医療者は患者さんのよりよい健康を促進する機会を得ているといえる
- ・がんによる外傷後ストレスは存在するが、がんサバイバーは外傷後ストレスにより成長する可能性がある

(勝股範之監訳:がんサバイバー P5、医学書院、2012.)

◇がんと診断された時からの緩和ケア

がんの治療と緩和ケアの関係  
 (A:これまでの考え方 B:新しい考え方)



◇患者さんから、よく聞く言葉

- ・「もう、病気のことはよくわからないから、先生にお任せするしかない」
- ・「まな板の鯉だ」

本当に、それでいいですか？

・がんや、その治療の専門家は、医師をはじめとする医療者かもしれませんが、がんになったご自分の体、心の専門家は、ご自分自身です。

◇看護師に対して、こう思っていないませんか？

- ・看護師は、いつも走り回っていて忙しそうだから、話しかけるのもなんだか申し訳ないな…
  - ・別に、今聞かなくてもいいか…
- 声をかけていただかないと、患者さんが何に困っていて、どんな問題を解決したいのかがわかりません。

◇患者さんががんと上手につき合うために、看護師がお手伝いできること

- ・がんや治療についての医師からの説明で、よく理解できなかった部分について、わかりやすい言葉を使って解説します
- ・自分の体の中で、何が起きているのかが理解できるようにお手伝いします
- ・病気や治療によって影響を受けた心や体をどうやってケアして、どう工夫したら上手に生活ができるのか、一緒に考えます

◇私の修士課程での研究より

退院した回復期のがん患者は、日常生活の中で身の回りにある、身近な資源を活用しつつ、心身の回復を図るために様々な努力や工夫をしていた(奥他、2003)

社会生活の中でより回復促進につながる支援が重要  
 看護師が患者さんのできないことを代行するのではなく患者さんが本来持つ力を最大限に発揮できるよう関わる患者さんの実際の生活に取り入れられる工夫の提案  
 患者さんの気づきを促すコミュニケーション

◇患者さんの教育へのコーチングの活用

コーチングとは、ある人が最大限の成績を上げる潜在能力を解放することである  
 それは人に教えるのではなく、その人が自ら学ぶのを助けることだ

(ティモシー・ガルウェイ:インナーテニス(後藤新弥訳) 日刊スポーツ出版社、1978)

## ◇がん術後の患者さんの支援の実際

コーチングを活用した患者さんの教育プロセス

### 0. ラポールの形成(信頼関係の構築)

1. 現状の明確化
2. 望ましい状態の明確化
3. 現状と望ましい状態とのギャップの理由と背景の発見
4. 行動計画の立案
5. フォローと振り返り

### ◇関わりの具体例のご紹介

・山田さん(仮名)50代女性主婦、ご主人と2人暮らし  
・大腸がん、大腸部分切除術後退院し、1か月経過  
・体調は安定し、家庭での生活はほぼ手術前と同様に行えるようになった  
・嫁いだ娘さんから「孫の顔を見に遊びに来て」と言われたが、腸閉塞にならないか心配で遠出を躊躇している  
「心配しないで行ってあげればいい」では問題解決にならず

### ◇コーチングプロセスにそった相談対応1

コーチングを活用した患者さんとのやりとり  
プロセス

#### 0. ラポールの形成: 患者さんとの良好な関係性を築く

**1. 現状の明確化**  
・術後体調は安定し、家庭での生活はほぼ手術前と同様に行えるようになった  
・嫁いだ長女から「孫の顔を見に遊びに来て」と言われており、自分としても行きたい気持ちはある  
・ただ、腸閉塞が心配で遠出できないと思っている

#### 2. 望ましい状態の明確化

・腸閉塞の心配をせずに娘のところと孫と一緒に遊ぶ

### ◇コーチングプロセスにそった相談対応2

プロセス

#### 3. 現状と望ましい状態とのギャップの理由と背景の発見

・1週間前に、車で1時間の距離にあるショッピングセンターに出かけた  
・道中トイレに行きたくならないように水分摂取を控えたら、その晩排便困難で救急外来を受診するほどに  
・長女の家までの距離: 高速道路を使って3時間くらい  
遠出をするとならば便のことで大変な思いをするのではないかと心配で出かけるのがとても不安

### ◇コーチングプロセスにそった相談対応3

プロセス

#### 4. 行動計画の立案

・水分を控えたのはトイレに頻繁に行けないのを心配したから→トイレに頻繁に行けるなら水分は控えずに済む  
そこで、本人と相談して計画立案  
・水分が不足して便が固くならないように、水の入ったペットボトルを車に持ち込む  
・高速道路のサービスエリアで計画的にトイレ休憩をとり  
便意や尿意がなくてもトイレに行くことにする  
・処方された緩下剤・整腸剤を忘れず持参する

### ◇コーチングプロセスにそった相談対応4

プロセス

#### 5. フォローと振り返り

・山田さんは予定通り長女の家に行って孫と会い、遊ぶ

ことができた

・排便困難にならずに過ごせた  
以後山田さんは遠出を躊躇せず、外出を楽しめるように

## 皆様へのメッセージ

◇ご自分の人生設計をするのは、ご自分自身です

・人生設計をしていくにあたり重要なのは、ご自分の病気について、治療について、ご自分の体についてきちんと知っておくことです

・どんなことがあったとしても、ご自分の人生のハンドルは、最後まで自分で握っててください

・自分自身の体への理解を深めるために、私たち看護師はお手伝いをすることができます

・忙しそうだから…などと遠慮はしないで、ぜひ「相談したいことがある」と、声をかけてください

◇どんな人生を送りたいですか？

・がんにかかったから、あれをあきらめなくては、これをあきらめなくては、と思いませんか？

・がんにかかっても、工夫次第で自分の望む人生を送ることは、必ず可能になると思います

・治療を受けながら、どんな生活を送りたいか、治療が終わったら、どんなことをしたいか、考えていますか？

◇患者さんの能力を最大限に引き出す看護

・どうしたいかを決めるのはその人自身

・その人の必要とする答えはその人の中に

・看護師は、患者さんができそうもないと判断し、簡単に「代行」してしまわないよう注意する

・患者さんが、日常生活の中に容易に取り入れることができ、継続可能なセルフケア方法を提案

看護師は、患者さんの健康管理の伴走者

◇がんにならないように、早く気付くように

1.ご自身の身体と対話をしましょう

・夜はよく眠れますか？

・朝のお目覚めはいかがですか？

・食欲に変化はありませんか？

・排泄物の色や量に変化はありませんか？

2.定期的に専門家の身体チェックを受けましょう

3.信頼できるかかりつけ医をもちましょう



### 第2555回例会

日時⇒ 平成28年9月2日(金) 点鐘12:30

卓話⇒ ≪五十嵐博章会員による空手演武≫

### 第2556回例会

日時⇒ 平成28年9月9日(金) 点鐘12:30

卓話⇒ 『カイロプラティックについて』

ベリーベリーカイロ施術院

院長 吉岡 和広様

<会報当番: 石井 慎一>